



Министерство социальной защиты населения  
Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение  
Свердловской области  
«Областной центр реабилитации инвалидов»

**СПОРТИВНАЯ ИГРА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
**/углубленный курс/**

Методическое пособие

(Отделение физической реабилитации)

Екатеринбург  
2011 г.

Утверждено:  
методическим советом ГБУ СО  
«Областной центр реабилитации  
инвалидов»

протокол № 9  
от « 23 » июня 2011 г.

Согласовано:  
заместитель министра  
Социальной защиты населения  
Свердловской области

\_\_\_\_\_ А.И. Никифоров  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2011 г.

Авторы - разработчики:

- заведующий отделением физической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**М.Б. Жильцов;**

- заместитель директора по социальной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**Т.В. Пономарева;**

- исполнительный директор Специального Олимпийского комитета Свердловской области

**О.Я. Бойко.**

Авторы – составители:

- заместитель директора по научно-методической работе ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**И.Ю. Гаврилова;**

- специалист по социальной работе организационно-методического отделения ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**В.А. Истомина.**

**Методические рекомендации по проведению занятий  
адаптивной физкультурой и адаптивным спортом  
для инвалидов, проходящих этап углубленной специализации,  
в учреждениях социального обслуживания  
населения Свердловской области**

«Областной центр реабилитации инвалидов»,  
Екатеринбург, 2011 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение _____	4
Программный материал методы и задачи обучения игре «настольный теннис» _____	6
Организационно – методические рекомендации по подготовке инвалидов к игре в настольный теннис _____	8
Рекомендуемая методика проведения занятий _____	11
Поэтапная подготовка инвалидов к игре в настольный теннис _____	18
Задачи начальной специализации _____	18
Теоретическая подготовка _____	19
Общая физическая подготовка _____	19
Техническая подготовка _____	20
Педагогический контроль _____	20
Медицинский контроль _____	22
Заключение _____	24
Литература _____	25
Приложение _____	26

## ВВЕДЕНИЕ

Для инвалидов, находящихся на реабилитации в учреждениях социальной защиты населения и прошедших этап начальной подготовки (итогами которого стало: выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками), организуются занятия углубленной специализации, с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких лиц. Основным отличием углубленного этапа специализации является: увеличение объема нагрузки, наличие в тренировочном процессе более сложных двигательных действий (приемов) и подготовка спортсменов к соревновательной деятельности.

Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов, с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта может и должна осуществляться в реабилитационных центрах и учреждениях социальной защиты населения.

Занятия данным видом адаптивного спорта должны являться, в каком-то смысле, стимулом, который заставляет инвалидов не прекращать занятия физическими упражнениями и систематически тренироваться. Спорт является организованной формой вторичной профилактики, необходимых для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения и реабилитации. Тренировка инвалида должна строиться на общих принципах, установленных в теории спортивной тренировки, но, безусловно, с учетом специфики дефекта и состояния человека. Для достижения хорошего тренировочного эффекта занятия для спортсменов-инвалидов (т.е. инвалидов, проходящих этап углубленной специализации) должны проводиться не реже 3 раз в неделю по 1,5 часа.

**Настольный теннис (пинг-понг)** — спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой, по определенным правилам (приложение № 1), целью игроков в которой является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником.

Содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать подвижную игру в настольный теннис в качестве одного из важнейших средств физического воспитания и реабилитации инвалидов, повышающих уровень функциональной подготовленности.

Совершенствование навыков игры в настольный теннис, посредством которой мы рассматриваем коррекцию координационных способностей инвалидов, обеспечивает развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения теннисного мяча (дифференцирование пространственно-временных отношений). Развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия рукой при помощи теннисной ракетки на мяч (при игре). Данное методическое пособие разрабатывалось, как методика повышения

эффективности тренировочного и соревновательного процессов и включает в себя три блока

1) организация тренировочного процесса планируется, исходя из особенностей заболеваний и травм, возрастают перерывы между выполнением тренировочных упражнений для осуществления санитарно-гигиенических процедур и проведения восстановительных мероприятий (т.е. увеличивается длительность тренировки)

2) поддержание специальной работоспособности: в качестве средства использовался массаж, который включал

- сочетание согревающего и разминочного массажа с применением приемов поглаживания, потряхивания, растирания, неглубокого разминания и поколачивания как обязательного элемента разминки перед матчем для предупреждения травм и ускорения вработываемости организма для осуществления основной разминки;

- восстановительный массаж, с целью восстановления специальной работоспособности;

3) управление межличностными отношениями, которое основывалось на принципе авторитетности, который подразумевал организацию общения с учетом статусных отношений между игроками

Чтобы знания занимающихся инвалидов были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего - это зрительный образ изучаемого действия; логический, основанный на объяснении; кинестетический образ или двигательное ощущение. То есть, один анализатор дополняет или заменяет другой и тем самым осуществляется механизм компенсации в познании.



## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ МЕТОДЫ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и реабилитации инвалидов в учреждениях социального обслуживания населения Свердловской области.

Данное методическое пособие разработано для занятия АФК и спортом для инвалидов, проходящих курс углубленной специализации, и основано на трех этапах повышения эффективности занятия данным видом адаптивного спорта:

1. Этап: специально-подготовительные упражнения (СП), как и обще-подготовительные, не повторяют соревновательных действий в целом и в их отдельных частях, но при их выполнении принимают участие схожие мышечные группы. Тренировочная работа сопровождается активизацией тех функций и систем организма, от которых зависит рост спортивных результатов.

2. Этап углубленного изучения двигательного действия:

- углубить понимание инвалидами биомеханических закономерностей изучаемых двигательных действий;

- уточнить технику двигательных действий, изучаемых инвалидами, по пространственным, временным, пространственно- временным и динамическим характеристикам;

- усовершенствовать общий ритм изучаемого действия;

- сформировать предпосылки вариативного выполнения изучаемого действия;

- подготовить к участию в соревновательной деятельности;

3. Этап углубленного изучения двигательного действия:

- закрепить навык техники изучаемого действия;

- реализовать предпосылки к индивидуализации техники изучаемого действия;

- расширить диапазон вариативного проявления техники изучаемого действия;

- сформировать предпосылки в случае необходимости перестройки элементов техники изучаемого действия;

- организовать участие в соревнованиях и турнирах;

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;

- обучение инвалидов навыкам занятия спортом и проведения активного отдыха и досуга.

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей у инвалидов;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- подготовка к участию в соревновательной деятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности лиц являются: выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками игры в настольный теннис, участие в соревнованиях.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся инвалидов.

Цель занятий обучения игре в настольный теннис - стимулирование и поддержание интереса к жизни, развитие коммуникативных и физических возможностей личности, устранение комплекса неполноценности и повышение уровня функциональной подготовленности.

Категория специалистов, для которых предназначено пособие: инструкторы по адаптивной физической культуре, инструкторы по физической культуре, инструкторы по ЛФК, тренеры - преподаватели.

Данное пособие предназначено для популяризации и развития данного вида адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации для определенных социальных групп, к каким мы и относим инвалидов.

**Примечание:** к занятиям адаптивной физической культурой (АФК), адаптивным спортом (АС) и адаптивной физической рекреацией (АФР) могут наравне с инвалидами привлекаться и граждане пожилого возраста.

## ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ИНВАЛИДОВ, ПРОХОДЯЩИХ ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, К ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

При большом охвате инвалидов занятиями настольным теннисом главной задачей остается качество реабилитационного процесса. Для этого, в течение всего периода реабилитации, в условиях проживания в учреждениях социальной защиты населения, проводится отбор кандидатов среди инвалидов, с учетом их физических способностей, для рекомендации в группу углубленной подготовки.

Для достижения наилучшего результата при проведении реабилитационных мероприятий с инвалидами, необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого и нужны рациональная структура тренировочного и соревновательного процессов и индивидуальный подход к каждому игроку.

Игроков в настольный теннис из числа инвалидов можно подготовить только при комплексном решении задач по их реабилитации путем обучения, тренировки и всестороннего физического развития. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные, с целью широкой базовой технической и физической подготовленности. Оценка воздействия и эффективности занятия данным видом адаптивного спорта, возможно определить по данным врачебно - педагогических наблюдений (с исследованием реакции пульса, частоты дыхания и артериального давления), выявляются общая нагрузка на организм инвалида. На основании этих данных строится физиологическая кривая нагрузки – так называют графическое изображение степени влияния физических упражнений на организм. Нормальная физиологическая кривая физической нагрузки характеризуется снижениями и подъемами, подъемы соответствуют учащению (ЧСС), снижение - урежению (ЧСС) под влиянием дыхательных упражнений или пауз отдыха, упражнений в релаксации мышц.

Развитие разных сторон подготовленности инвалидов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у инвалидов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения реабилитационного успеха при игре в настольный теннис. Для этого тренеру (инструктору ЛФК, ФК) необходимы знания возрастных особенностей развития инвалидов.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях



помогает игрокам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля.

Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных и других особенностей инвалидов. В конкретном случае при занятиях настольным теннисом индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, особенностям инвалидности. И нельзя требовать от инвалидов больше, чем они могут выполнить на данном этапе обучения. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку инвалидов необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для инвалидов инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательно-игровому.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий реабилитации инвалидов, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности играющего. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе игроков и каждому игроку индивидуально, с учетом их состояния здоровья, уровня работоспособности, других индивидуальных психологических и физических отклонений от нормы в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения психологического и физического состояния, а также уровня подготовленности инвалидов к игре в настольный теннис. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно незначительно повысить физическую нагрузку (для развития определенной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Необходимо ставить перед играющими в настольный теннис инвалидами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение правил техничной игры и, в тоже время, не сведет на нет успех от реабилитационных

мероприятий. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления об игре и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, игрок сам решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

При подготовке инвалидов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми инвалидами. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью женщин-инвалидов к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для эффективной работы тренеру (инструктору ЛФК, ФК) необходимо учитывать индивидуальные особенности инвалидов их возрастные стимулы и интересы. Нельзя акцентировать внимание на сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с инвалидами особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего игрока. При выявлении способностей к выполнению темповых упражнений целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой инструктора. Наибольшее внимание следует уделять развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

У инвалидов с возрастом значительно изменяются весовые и ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по

координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с таким контингентом, тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся инвалидами пожилого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Важно помнить, что соревновательно-игровая нагрузка у играющих в настольный теннис вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то игрок не сможет эффективно действовать в условиях игры - соревнования.

Игровая соревновательная нагрузка со временем и количеством (стажем) занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости инвалидов следует учитывать, что частота пульса X-индивидов несколько отличается от Y-индивидов. Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

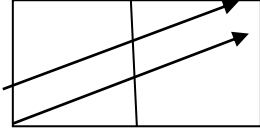
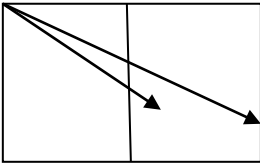
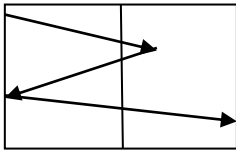
## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ, ПОВЫШАЮЩИХ УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам обучения, и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Планирование недельного микроцикла тренировки занимающихся настольным теннисом в учреждениях социального обслуживания населения определяется задачами, которые поставлены в определенном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

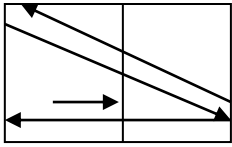
Для освоивших технику игры, тренировочный процесс включает 6 циклов, каждый из которых завершается игровыми соревнованиями.

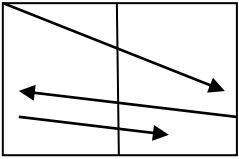
### План-конспект тренировочного занятия 1.

Содержание и характер упражнения	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	10 мин.	Упражнения, направленные на реакцию, внимание, координацию и игровое мышление.
2. 	15 мин.	Техника выполнения контрнатката справа – направо, с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точность попадания.
3. 	15 мин.	Техника выполнения срезки слева – налево: срезка в ближнюю зону и срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точность попадания.
4. 	15 мин.	Изучение техники подачи и их приема: подача слева по прямой, спезка слева – направо, индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера.

*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

### План-конспект тренировочного занятия 2.

Содержание и характер упражнения	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	10 мин.	Упражнения, направленные на реакцию, внимание, координацию и игровое мышление.
2. 	15 мин.	Техника начала атаки с подрезки: срезка слева в левый угол стола, возврат мяча срезкой слева – влево, начало атаки справа – влево, далее по заданию инструктора.

<p>3.</p> 	15 – 20 мин.	Изучение подач и их приемов: подача влево с верхнебоковым вращением, активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию инструктора.
4. Игры на счет	15 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например: только срезками или только в левую половину стола.

*Примечание.* Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

### План-конспект тренировочного занятия 3.

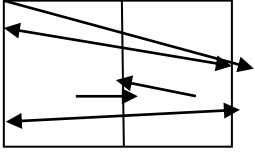
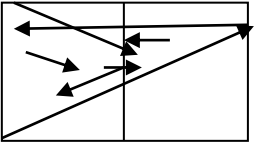
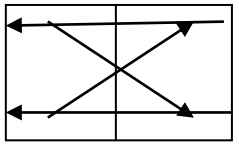
Содержание и характер упражнения	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	10 мин.	Упражнения, направленные на реакцию, внимание, координацию и игровое мышление.
<p>2.</p> 	15 мин.	Техника передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: слева налево, слева в центр, справа налево, слева по прямой, справа по прямой.
<p>3.</p> 	15 мин.	Отработка начала атаки: индивидуальная короткая подача, срезка влево, начало атаки слева налево, игра слева налево, игра слева по диагонали.
<p>4.</p> 	15 мин.	Выполнение «топ-спина» справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях.
4. Игры на счет	15 мин.	Выполняются со специальными техническими и тактическими

		заданиями.
5. Заминка	10 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств.

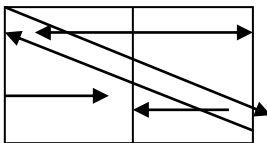
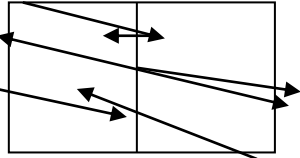
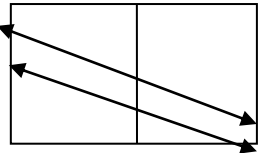
#### План-конспект тренировочного занятия 4.

Содержание и характер упражнения	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	20 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе.
2. 	20 мин.	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища, в сочетании с игрой справа - слева.
3. 	15 мин.	Начало атаки с усилением: короткая подача с нижним вращением, короткий прием, откидка вправо, индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста.
4. Индивидуальная подготовка	15 мин.	Совершенствование выполнения индивидуальных технических или технико-тактических приемов.
5. 	20 мин.	Совершенствование перекрутки: топ-спин вправо, прием блоком вправо, топ-спин вправо, перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: прием блоком, и повторить комбинацию.
4. Игры на счет	15 мин.	Выполняются со специальными техническими и тактическими заданиями.
5. Заминка	10 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств.

## План-конспект тренировочного занятия 5.

Содержание и характер упражнения	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	25 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе.
2. 	20 мин.	Совершенствование передвижения и координации: слева влево, слева по прямой, справа по прямой, слева в центр, слева влево и повторение. Через 5-6 мин. Можно усложнить (после 5-го удара): слева по всему столу на реакцию, активным атакующим приемом с целью выигрыша.
3. 	20 мин.	Тактическая подготовка. Отработка технико-тактической комбинации: короткая подача, коротко, коротко, скидка вправо, активно косо вправо, прием по прямой (блоком или перекруткой), слева индивидуально.
4. Индивидуальная подготовка	15 мин.	Совершенствование выполнения индивидуальных технических или технико-тактических приемов.
5. 	20 мин.	Совершенствование перекрутки из комбинации: слева влево, слева по прямой, топс вправо, перекрутка по прямой и повторение комбинации.
6. Игры на счет	35 мин.	Выполняются со специальными техническими и тактическими заданиями.
7. Заминка	15 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств.

## План-конспект тренировочного занятия 6.

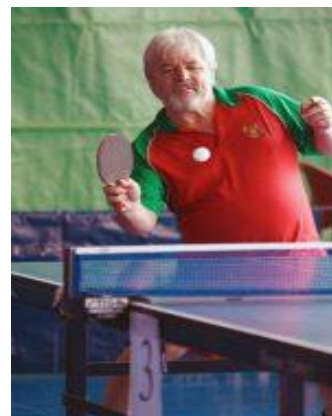
Содержание и характер упражнения	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	25 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе.
	20 мин.	Совершенствование передвижения с элементами реакции и координации: слева влево, слева вправо, справа топс по прямой, прием по прямой, топс справа влево и повтор. Через 5 мин. Усложнение (после 5-го удара): по всему столу произвольно, активно влево и повтор комбинации.
	20 мин.	Тактическая подготовка с совершенствованием усиления: короткая подача, возврат коротко, срезка влево, начало слева, слева влево, усиление слева, далее индивидуально по игровой ситуации.
4. Индивидуальная подготовка	15 мин.	Совершенствование выполнения индивидуальных технических или технико-тактических приемов.
	20 мин.	Совершенствование перекрутки: топс справа из левого угла влево, прием блоков, топс справа влево, перекрутка справа с захода.
6. Игры на счет	35 мин.	Выполняются со специальными техническими и тактическими заданиями.
7. Заминка	15 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств.

**Итогом 2-го этапа** тренировочной программы является: закрепление навыков техники изучаемых действий; совершенствование навыков; повышение уровня функциональной подготовленности; физическая, техническая и теоретическая подготовка инвалидов к проведению соревнований и турниров по игре в настольный теннис.



### **Организация соревновательного процесса:**

разрабатывается «Положение о проведении соревнований (турнира, фестиваля и т.д.)



1. Цели и задачи
2. Организаторы проведения
3. Место и срок проведения соревнований
4. Участники соревнований (медицинское подтверждение обязательно)
5. Программа соревнований (систему проведения соревнований и возрастных категорий определяет специальная комиссия, в зависимости от количества поданных заявок)
6. Определение и награждение победителей
7. Заявки подаются в судейскую коллегию по следующей форме:

ФИО участника	Дата рождения	Участие в возрастной категории	Документ	Адрес регистрации	С индексом	Виза врача
---------------	---------------	--------------------------------	----------	-------------------	------------	------------

Заявка заверяется подписями и печатями директора организации, представителя команды и врача.

Паспорта (или ксерокопии паспортов, свидетельств) предъявляются судейской коллегии перед началом соревнований. В случае отсутствия указанных документов участники к соревнованиям не допускаются.



## ЗАДАЧИ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

### **Задачи:**

1. Отбор инвалидов для продолжения занятий, на основании педагогического контроля, углубленных наблюдений тренера (инструктора ЛФК, ФК) и медицинского персонала учреждения социального обслуживания населения за состоянием здоровья\*\* игроков, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.
2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, на основе занятий адаптивной физкультурой и спортом с использованием, как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.
3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов, перемещений.
4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитации ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение тактики, игра на счет, соревнования.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
6. Подготовка к участию в соревновательной деятельности.

**\*Примечание:** настольный теннис, как вид адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации доступен практически всем инвалидам, (целевая группа - инвалиды 2 и 3 группы, возраст от 18 лет и старше в зависимости от состояния здоровья), *за исключением, полного нарушения зрения, полной умственной отсталости.*

**\*\*Ограничения:** при остром периоде заболевания и его прогрессирующем течении (нарастание сердечно - сосудистой недостаточности; синусовая тахикардия свыше 100 уд/мин и брадикардия ниже 50 уд/мин; частые приступы пароксизмальной или мерцательной тахикардии; экстрасистолы с частотой более чем 1:10; отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения; атриовентрикулярная блокада 2 – 3 степени; гипертензия – АД выше 220/120 мм рт.ст. и др.);

При частых гипер - или гипотонических кризах, угрозе кровотечения или тромбоэмболии;

При анемии со снижением числа эритроцитов до 2,5 – 3 млн, СОЭ более 20-25 мм/ч, выраженном лейкоцитозе.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки инвалидов к игре в настольный теннис и играет важную роль в реабилитационном процессе таких лиц. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Решение задач физической, технической, тактической немислимо без изучения определенного круга теоретических вопросов, без определенного минимума знаний. В процессе практических и теоретических занятий занимающиеся усваивают необходимые знания по гигиене, физиологии, режиму питания и тренировки, технике и тактике игры и т.п. С этой целью используются рассказы, беседы, наблюдения и разбор игры, просмотр кинофильмов и телепередач о настольном теннисе.

Теоретические знания способствуют формированию мировоззрения, развитию познавательной способности, умению самостоятельно мыслить и обобщать полученные знания.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка – важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи – укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма и коррекция недостатков физического развития. В процессе физической подготовки развиваются физические качества (сила, выносливость, быстрота, прыгучесть, гибкость, ловкость) и приобретаются навыки, необходимые для успешной деятельности в труде и спорте. Общая физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовок.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития занимающихся, создания прочной базы для достижения спортивного мастерства.

Для решения задач общей физической подготовки используется широкий круг средств; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, плавания, акробатики, тяжелой атлетики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим.

Исходя из этого, в занятия включаются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения подбираются так, чтобы обеспечить разностороннюю работу основных мышечных групп с одновременным общим воздействием на организм занимающихся.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Под техникой принято понимать биомеханические закономерности выполнения специальных приемов, с помощью которых ведется игра.

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приемов изучаемой игры. Чем выше техническая подготовка игрока, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры.

Приступая к обучению отдельных приемов, необходимо назвать изучаемый прием, показать и объяснить его выполнение, раскрыть и показать направление усилий, амплитуду движений в основной фазе и заключительном усилии. Обучение начинается с основных, наиболее часто применяемых приемов в игре.

Изучение и совершенствование техники проходят в процессе выполнения специальных упражнений в отдельных приемах игры и упражнениях, построенных на основе определенных тактических действий.

Условия выполнения изучаемых приемов нужно постоянно менять, чтобы выработать подвижные навыки в стойках, ударах, подачах, и т.д. Закрепление изученных приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Управление спортивной подготовкой игроков, из числа инвалидов, в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль учебно-тренировочной деятельности;
- контроль соревновательно-игровой деятельности;
- контроль за состоянием игроков.

Контроль учебно-тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся инвалидов к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся инвалидов к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера (инструктора ЛФК, ФК), трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные

о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры (количеству технико-тактических действий в единицу времени и темпу ударов в минуту).

Контроль за соревновательно-игровой деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся инвалидов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроками тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к учебным соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, заинтересованности.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе (таблица № 1).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного голодания и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений, тренировочно-соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью

беседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния игрока осуществляется по следующим разделам:

- состояние и физиологические особенности здоровья играющего инвалида;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости определенных тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медицинский контроль за проведением занятий осуществляется регулярно медицинским персоналом учреждения социального обслуживания населения до начала игры, в ходе игры и по ее окончании.

Чтобы не переутомлять организм играющего, необходим строгий контроль за его самочувствием. Это можно сделать с помощью показателей отмеченных в таблице.

**Таблица № 1**

<b>ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ</b>			
<b>Показатели</b>	<b><u>Небольшое</u></b>	<b><u>Значительное</u></b>	<b><u>Сильное</u></b>
Окраска кожи лица	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Очень резкая (ниже пояса), выступление соли
Дыхание	Учащенное	Частое	Очень частое, поверхностное, одышка
Внимание	Нормальное	Неточное выполнение заданий	Замедленное выполнение заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Усталость	Резкая усталость, боль в ногах, одышка, головная боль, тошнота, рвота

**Примечание:** при занятиях адаптивной двигательной рекреацией, занимающиеся самостоятельно измеряют ЧСС или прибегают к помощи занимающихся в группе. При увеличении ЧСС более 100 ударов в минуту или снижении менее 60 ударов в минуту, занятие не рекомендуется проводить т.к. это может привести к ухудшению состояния здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическое применение вышеописанной методики, свидетельствует о ее полной эффективности и пользе при проведении занятий адаптивной физкультурой для инвалидов, проходящих курс реабилитации в учреждениях социального обслуживания населения.

Адаптивная физическая культура позволяет развивать все стороны личности человека в процессе активной двигательной деятельности и является важнейшим звеном его социальной интеграции к образу жизни, характерному для современных социально-экономических отношений.

Любая аномалия развития (врожденная, приобретенная) ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненных и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических психических навыков и возможностей. А это немисливо без использования средств и методов АФК.

Представленная в пособии методика подготовки инвалидов, рассматривает занятия игрой в настольный теннис, как вид адаптивного спорта и адаптивно-рекреационной деятельности, так как позволяет заниматься им в помещении и может рассматриваться, как способ полезного времяпровождения.

Занимаясь игрой в настольный теннис, инвалиды повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, вовлекаются в общение со здоровыми людьми, овладевают коммуникативными и социальными навыками.

На сегодняшний день трудно переоценить значение занятий адаптивной физкультурой и адаптивным спортом для инвалидов, проходящих курс реабилитации в учреждениях социального обслуживания населения на примере игры в настольный теннис, как наиболее действенное средство реабилитационных мер по отношению к указанной категории граждан.

Принимая во внимание (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры) приходим к выводу, что от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки инвалидов, благоприятно воздействующая на все этапы реабилитации указанных лиц. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.



## ЛИТЕРАТУРА

1. А.А. Старожилец - старший тренер МГФСО, заслуженный тренер России. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки - НЗ2 для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.

2. Настольный теннис программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады под редакцией Бойко О.Я., Екатеринбург 2010 г.

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (ПИНГ-ПОНГ)



### Описание игры

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде).

По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра идёт до 11 очков, хотя игра до 21 очка все ещё популярна на непрофессиональном уровне. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

### Игра

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. В старой 21- очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20-20 (в 11-очковой партии — 10-10) подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим.

Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил игры).

### Подача

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам: мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.

Подающий должен ударить (удар — основное атакующее и защитное действие в игре) по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника. подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи.

Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой. Подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

### **Начисление очков**

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

- Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
- Неправильная подача (например, мяч не подкинут на 16 см);
- Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
- Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
- Мяч был ударен дважды (рука от запястья считается по правилам частью ракетки, если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
- Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
- Мяч не попал по стороне соперника после удара;
- Мяч был отбит до того, как ударился об стол;
- Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
- Мяч при подаче не попал в зону соперника.

### **Правило активизации игры**

Вводится, если ни одна из сторон в текущей партии не набрала 9 или более очков в течение 10 минут.

Активизация достигается введением правила 13 ударов, то есть после правильной подачи и 13 правильных возвратов, очко автоматически присуждается принимающему. Это вынуждает подающего завершать розыгрыш в свою пользу.

После введения правила активизации игры, оно действует до конца данной встречи. При активизации игры каждый игрок должен подавать поочередно, если мяч коснулся 2 раза ракетки.

### **Парная игра (дворовая парная игра)\***

• Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали.

• Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.

**\*Примечание:** дополнительные правила, используемые при парной игре.